

El Tai Chi en escena

Por Michel Marcu

La mirada sobre el Tai Chi Chuan como disciplina para el actor podría detenerse, prematuramente, sobre los beneficios de un trabajo de integración cuerpo-mente, lo que no es poca cosa; existe, sin embargo, una correlación mucho más profunda con el trabajo actoral cuando se entiende esta práctica milenaria como una representación cosmogónica de la tragedia misma de la creación con su nacimiento, apogeo y muerte, a través de la repetición sin fin de este ritual el actor encuentra su centro, se “trae a sí mismo” integrándose al Sentido, al Tao y, así, su trabajo fluye, presente y espontáneo.

El Tai Chi Chuan, que significa, literalmente, “*el arte del combate del Tai Chi*” es una disciplina milenaria de meditación en movimiento, se practica con formas lentas, regulares y continuas que se coordinan con la respiración.

Es la práctica y aplicación de los principios y forma del Tai Chi: la “*Cumbre Suprema*” o “*Viga Maestra*”, como unidad suprema o principio que rige el universo, está asociado al sentido de eje o de pivote alrededor del cual se ordenan todas las transformacio-

nes: “*La base de todas estas mutaciones es el gran polo, el Tai Chi, la Unidad que está más allá de toda dualidad, de todo suceso, de toda existencia incluso. Las mutaciones se desarrollan siguiendo un camino definido y lleno de sentido (Tao), el Camino del Cielo, al que corresponde, en la Tierra, el Camino del Hombre. Porque el principio fundamental en que se basa todo el Libro de las Mutaciones consiste en suponer que existe una armonía y un nexo general entre el macrocosmos y el microcosmos...*” (1)

El Tai Chi se asocia a una representación gráfica muy difundida que se conoce con el nom-

bre de Yin-Yang, en la cual un círculo es separado (o unido) por una línea sinuosa en dos mitades idénticas, una negra y la otra blanca, con un pequeño círculo blanco en la mitad negra y otro círculo negro en la mitad blanca.



Es precisamente esta línea sinuosa, que establece la unión entre ambos principios Yin y Yang, la que forma la base de toda la filosofía subyacente en la práctica del Tai Chi Chuan, en todo momento se mantiene presente la interacción entre Yin y Yang como principio de generación, la noción de eje o pivote extiende la representación mental de “estar en el eje” más allá de la alineación de la columna, a una imagen microcósmica del universo.

Tai Chi Chuan: trabajo del actor sobre sí mismo

Sin salir de la casa.

Se puede conocer el mundo

Sin mirar por la ventana

Puede conocerse el Sentido del Cielo.

Cuanto más mundo se recorre

Tanto menos se sabe

(Lao Tse, 47)

El Tai Chi Chuan, como práctica del Tai Chi, es una representación, al mismo título que una representación teatral, con consignas que le son propias y que, al

ser ejercitadas de modo constante, desarrollan las capacidades necesarias para el trabajo actoral.

Durante la representación, o forma, se despliegan en un orden estricto los movimientos básicos que componen la estructura de esta disciplina. Estos movimientos básicos son pocos, 13 según algunos autores, pero la forma integra 88 u 108 de tales movimientos y se ejecuta en unos 20 minutos.

La práctica del Tai Chi Chuan como entrenamiento para el actor debe concebirse como un trabajo en profundidad, a diferencia de aquel en que el actor recorre una variedad de técnicas y de recursos expresivos.

Por este motivo, en la práctica, no se plantea un trabajo diferente para diferentes actores y sus respectivos personajes, la forma del Tai Chi Chuan se repite siempre igual a sí misma en su aspecto exterior. El aprendizaje, el crecimiento, es una búsqueda que cada practicante realiza dentro de sí mismo.

Entrenarse para el trabajo actoral con esta disciplina significa el desarrollo de las capacidades escénicas, y, en una etapa más comprometida, la construcción del personaje desde adentro.

Un entrenamiento general para el actor exige, en primera instancia, que trabaje su concen-

tración que será, precisamente, el eje sobre el cual se articularán la conciencia corporal, el equilibrio, y la relajación física y mental.

La concentración es para el actor un estado en el cual está presente la atención: *"La mente que se fija en un solo punto no trabaja en libertad. La rueda gira porque es libre. Si se la fija en un sitio, cesa de moverse"* (7).

A lo cual agregamos que la rueda gira porque tiene un centro.

El Tai Chi Chuan responde a esta necesidad de desarrollar la concentración mediante los principios que rigen la realización de los movimientos: la columna vertebral como eje, la respiración abdominal profunda y el "motor inmóvil" desde el cual nacen todos los movimientos.

Estos principios exigen al practicante la atención permanente a todas las partes de su cuerpo; el seguimiento de la respiración abdominal y la complejidad misma de los movimientos dentro de un esquema repetitivo focalizan los pensamientos y conducen al desarrollo de la conciencia corporal, la mente registra todo lo que ocurre con el cuerpo, la respiración deja de ser una función automática del organismo para convertirse en centro de atención y, a la vez, en trabajo consciente. De este modo, el actor, además de adquirir una mayor conciencia

corporal y de relajarse como resultado directo de la respiración profunda, ha trabajado para volver a su eje, al equilibrio y, para lograrlo, desarrolla su poder de concentración.

Su entrenamiento consiste en repetir la forma del Tai Chi Chuan una y otra vez, y, en la medida de lo posible, antes del ensayo o la representación.

Durante esta repetición, lleva la atención a cada movimiento de tal manera que percibe sobre las manos el roce como si estuviera nadando en aire, está atento a cada músculo, a cada sensación que percibe.

La mirada y el oído mantienen un equilibrio entre concentración y atención, esto significa que la vista sigue el movimiento de la mano en todo momento, como un círculo interno de atención, como una guía que permite que la mirada no se detenga en obstáculos externos, pero también percibe el movimiento del universo que gira alrededor del eje propio, integrando a la conciencia este círculo de atención más amplio

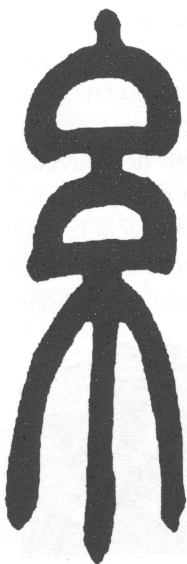


aunque diferenciando entre ambos; asimismo escucha todos los sonidos, lejanos y cercanos, intenta captar aún los más tenues y los más perturbadores. De este modo el actor afina su percepción y su sensibilidad para hallar en su interior el personaje al que va a dar vida y, en semejanza a su entrenamiento de integración, podrá *“sentir que su vida interna y externa en la escena fluyen y que se realizan de una manera natural y normal en las circunstancias que le rodean, que es cuando las más profundas fuentes de su inconsciente se abren sin esfuerzo”* (6)

En el entrenamiento con el Tai Chi Chuan, el actor profundiza su conexión en el “aquí y ahora” elaborando en forma intensiva dos aspectos que son vita-

les para su personaje: la presencia y la continuidad.

Hasta aquí hemos visto cómo el actor desarrolla sus capacidades escénicas esenciales durante la “representación” de la forma del Tai Chi Chuan, el desafío consiste ahora en el trabajo específico

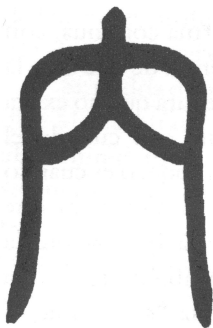


en la escena, citamos las palabras de Grotowski: *“El actor que realiza un acto de penetración en sí mismo, de despojamiento, de ofrenda de cuanto hay en él de más íntimo, debe disponer de la posibilidad de manifestar los impulsos psíquicos, incluso aquellos tan tenues que se diría que aún no han tenido tiempo de nacer, trasladando a la esfera real de los sonidos y gestos las pulsiones que, en nuestro psiquismo, están en la frontera que separa lo real del sueño.”* (5)

Precisamente, el entrenamiento con el Tai Chi Chuan consiste, en una fase más avanzada, en situarse en dicha frontera entre lo real y el sueño, en hacer fluir la comunicación entre lo consciente y lo inconsciente, en armonizar el trabajo de los hemisferios cerebrales.

Este delicado equilibrio se nutre con la práctica del pensamiento creador, el “yi” o “palabra del corazón”, que es a la vez la intención precisa y una representación, que más allá de las palabras es una imagen formada en el corazón (En la cultura china la palabra corazón se refiere al conjunto de sentidos y emociones que ligán al individuo con el mundo exterior).

Esta “palabra del corazón” es lo que más acerca al actor a encontrar la esencia de su trabajo, a ser auténtico y espontáneo. Al practicar el Tai Chi Chuan registra en imágenes los movimientos de su maestro, prescinde de las



palabras convencionales ya que su memoria estará compuesta por la sucesión de imágenes que lo guían como un hilo invisible, como el discurso de la “palabra del corazón”.

Registra y luego manifiesta la intención del movimiento, que vuelve a ser registrado para su comparación con el original. Es un ir y venir, un ritmo entre Yin y Yang, entre la potencia y el acto, entre lo receptivo y lo creativo.

En el entrenamiento actoral esto significa, por ejemplo, que el simple hecho de caminar se convierte en una tarea de voluntad, concentración y percepción, convirtiendo así lo cotidiano en un hecho trascendente. Ya no se trabajará, como en las escuelas naturalistas, con un repertorio de maneras de caminar, sino que se ejercitará una sola, profundizando en ella hasta que el actor encuentre dentro de sí mismo el impulso vital que trasladará a su trabajo en escena.

Así, con el trabajo sobre la

“palabra del corazón”, la actriz que encarna a Lady Macbeth no “dice” que ve sangre en sus manos, “ve” esa sangre.

El Tai Chi Chuan como representación

El Tao produjo el uno,

el uno produjo el dos,

el dos produjo el tres.

Y el tres dio vida a todos los seres

Todo tiene a sus espaldas la sombra

y todo se dirige hacia la luz,

un hábito inmaterial los armoniza

(Lao Tse, 42)

La forma se inicia con la Unidad, el instante previo a la Creación (Wu Chi), es un momento de calma cuando el peso se encuentra simétricamente repartido sobre los dos pies. Sobreviene la ruptura de la Unidad, la creación del Yin y del Yang que el practicante manifiesta con la sucesión de movimientos y alternando el peso sobre un pie y sobre otro, a cada movimiento le corresponde una fase de la respiración: al avanzar se exhala, es la fase Yang, al retroceder se inhala, es la fase Yin. La columna se mantiene siempre vertical, desde el coxis hasta la coronilla y todos los movimientos se realizan alrededor de este eje, el eje del mundo que une la Tierra con el Cielo, el eje que permite evolucionar en forma vertical a través de los diferentes planos de la realidad. Todos los

movimientos nacen desde el “motor inmóvil”, el Tan Tien, un punto situado a unos centímetros por debajo del ombligo: *“La energía se arraiga en los pies, se desarrolla en las piernas, es dirigida por la cintura y se expresa en las manos”* (3), de este modo el más mínimo movimiento de la mano es, en realidad, un movimiento del Tan Tien.

La mente inicia un cambio profundo al situar la conciencia de su individualidad ya no en la cabeza sino en el Tan Tien, el centro de gravedad ha bajado para un mejor equilibrio.

La forma transcurre sin ningún tipo de interrupción, representa la imagen de una “grulla blanca que abre sus alas”, el “separar las crines del caballo” o el movimiento regular de un oso erguido en sus patas traseras. El ritmo de la respiración, el cambio de peso de un pie a otro, son imágenes microcósmicas del ritmo que rige al universo: día y noche, invierno y verano, vida y muerte, luz y oscuridad, el ritual exige la plena comprensión de que sólo cuando se produce esta alternancia es posible que exista la manifestación, el actor siente en su cuerpo la energía que el ritmo genera, los movimientos son siempre circulares, a imitación de la línea sinuosa en la representación del Tai Chi, y se van enca-

denando en forma continua, con la plena conciencia de que sólo la circularidad asegura que no exista principio ni fin, que cuando el Yang está en su apogeo es cuando está naciendo el Yin, para que luego se invierta la relación, la respiración también sigue una órbita circular: la “órbita microcósmica” y, entonces, ya no existe diferencia entre la inhalación y la exhalación, son sólo dos fases de un mismo proceso. La mente está concentrada en el recorrido del aire y registra estas alternancias como reflejo analógico de las alternancias macrocósmicas.

El oído está atento a todos los sonidos, los más alejados y los más cercanos, registra y acepta aún los ruidos perturbadores, los utiliza al recibirlos como una fuente de energía. La mirada, reflejo del alma, sigue la mano en su movimiento y, al girar el cuerpo, es el universo entero el que gira alrededor del eje, la vista percibe entonces la mano propia y todo lo que la rodea, integrando de ese modo el adentro con el afuera, el yo con el no-yo.

Finalmente, todo vuelve a la Unidad, la última postura de la representación es también el Wu Chi, en la que el peso queda repartido sobre ambos pies.

Para el actor que ha trabajado esta representación se abre la posibilidad de repetirla infini-

dad de veces profundizando cada vez los principios que la animan.

Sí, podría decirse sin titubear que al ejercitar la respiración abdominal profunda se logra serenidad, relajación, control de la voz, que al trabajar con la atención puesta en cada parte de su cuerpo y en cada movimiento se elabora la conciencia corporal y también la presencia.

Pero estos beneficios son solo el aspecto más inmediato y práctico del trabajo con el Tai Chi Chuan. Para el actor no se trata de una técnica más, ni siquiera se trata de una técnica, es un abordaje diferente del trabajo, la diversidad de estilos, de aprendizajes es sustituida por la profundidad

de este ritual, y al decir profundidad se describe un eje vertical que recorre distintos planos, que los une y los integra.

Es armonizar su rol, su personaje, de dimensión universal, a aquello que reconoce dentro de sí mismo y que lo condujo a representarlo, trabajando en profundidad, buscando su centro, su eje, desde el cual puede ser consciente de esa unidad entre lo que es y lo que representa, ahondando en las emociones, en las reacciones del cuerpo y de la mente, su búsqueda será integrar ambos al Sentido, a aquello que, religiosamente, insuflará vida y presencia en su actuación.

Michel Marcu. Fotógrafo, instructor de Tai Chi para actores en la Carrera de Arte Dramático de la USAL. Formado en actuación con Cristina Banegas y en Tai Chi con Wang Tsien.

REFERENCIAS

1. Tao Te King de Lao Tse, versión de Richard Wilhelm, Ed. Sirio
2. Tao Te King de Lao Tse, versión de Adolfo P. Carpio, Ed. Sudamericana
3. Taiji Quan, arte marcial y técnica de larga vida, Catherine Despeux, Ed. Ibis
4. Trabajo del actor, sentido y fundamentos, Diego Cazabat, Revista Rabdomantes n°1,
5. ¿Qué significa la palabra "teatro"?, Jerzy Grotowski, Ed. Almagesto
6. Un actor se prepara, Constantin Stanislavski, Ed. Diana
7. La vía del Samurai, Thomas Cleary, Ed. du Seuil